

チキンソテー オニオンソース

笠間のトマトを使ってスピーディに仕上げた主菜です。



栄養素量(1人分)

エネルギー224kcal、たんぱく質21.2g、脂質7.5g、塩分2.1g

材料(4人分)

- | | | | | |
|-----------|----------------|----------|-----------------|------|
| 鶏もも肉…………… | 2枚 | 玉ねぎ…………… | 1個 | |
| A { | 塩…………… | 小さじ1 | トマト…………… | 2個 |
| | こしょう…………… | 少々 | さやいんげん…………… | 適量 |
| | 酒…………… | 大さじ1 | お湯…………… | 1カップ |
| | にんにくすりおろし…………… | 適宜 | めんつゆ(2倍濃縮)…………… | 90ml |
| | 小麦粉…………… | 適宜 | | |
| 植物油…………… | 大さじ1 | | | |

作り方

- ①さやいんげんは色よく茹でて3~4cm長さに切る。玉ねぎは5mm幅のくし形に切り、トマトは1cm角に切る。
- ②鶏肉は1枚を8等分に切り、Aを揉みこみ、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンに植物油を入れ中火で熱し、②の鶏肉を加え、両面に焼き色がついたら、蓋をして3~4分蒸し焼きにし、鶏肉を取り出す。
- ④フライパンに玉ねぎを加えて炒め、しんなりしたら、お湯、めんつゆを加えて煮立てる。③を戻してトマトを加え、ひと煮する。
- ⑤器に盛り、さやいんげんを飾る。

好評企画

●プレゼント 7月号締め切り:7月30日(金)必着

市内在住・在勤の方を対象に、撮影に使用した笠間焼の器を抽選で1名様に差し上げます。このコーナーや広報紙への感想等を添えて、住所・氏名・電話番号を明記の上、秘書課広報広聴グループまで、はがき(持参可)でお申し込みください。

※当選者には、電話でご連絡を差し上げますので、市役所本所秘書課まで器を受け取りに来てください。

●募集!

撮影に使用する笠間焼を提供してくれる協力店(者)を募集しています。詳しくは、市役所本所秘書課までお問い合わせください。ご応募お待ちしております。



【笠間焼の提供】
小林 優子(笠間)
サイズ:約18.5cm×16cm

かさまぼけっと
子育て支援のページ
16

申請はお早めに

新たに子ども手当の受給資格者となった方は、9月30日までに申請をしてください。9月30日までに申請した方は4月分から受給できますが、9月30日以降に申請した方は申請した翌月からの受給となります。



イラスト協力:笠間高校美術科

子ども手当の手続きはお済みですか？

本年4月から「子ども手当」制度が始まりました。下記のいずれかの手続きがお済みでない方は、子ども手当の受給ができなくなりますのでご注意ください。

◆新たに申請が必要な方

児童手当から支給対象者が拡大したことに伴い、次の①か②に該当する方は、新たに申請をしないと受給できません。まだ申請がお済みでない方は、9月30日までに申請をしてください。

- ①平成22年4月現在で中学校2~3年生を養育している方
- ②児童手当の該当者でありながら、所得制限のため児童手当を受給できなかった方

◆現況届が必要な方

本年3月末まで児童手当を受給していて本年4月1日現在で、中学校1年生までの子どもを養育されている方には、ご自宅に「現況届」を送付しています。その現況届を早急に提出してください。提出しないと、6月分以降の手当の受給ができなくなりますのでご注意ください。



かさまぼけっとアドレス <http://www.city.kasama.lg.jp/kosodate/index.html>

問合せ:子ども福祉課(内線162)

人口と世帯数(常住人口6.1現在)

- 人口 79,349人 (-31人)
- 男 38,878人 (-24人)
- 女 40,471人 (-7人)
- 世帯数 28,131世帯(+17世帯)
- 5月の出生者数 53人

○広報かさまに掲載されているあなたの写真を差し上げます。お問合せは秘書課(内線225)まで。



再生紙を使用しています。

○市ホームページモバイル版では、行政・災害などのさまざまな情報をお届けしています。

アドレス

<http://www.city.kasama.lg.jp/mobile/>

